



Petra

von Diaetologie Eberharter

DIAETOLOGIN

ESSEN IS(S)T DIE ERSTE MEDIZIN

Ich helfe dir, eine nachhaltige und ausgewogene Ernährung ohne jeglicher Verbote in deinen Alltag zu integrieren.

KONTAKT

www.diaetologie-eberharter.at



ESSEN IS(S)T ... LINSEN



INHALTSSTOFFE

270 kcal / 100 g

12 % Wasser

41 % Kohlenhydrate (Stärke, Zellulose)

24 % Eiweiß (hohe biologische Wertigkeit)

17 % Ballaststoffe

1,5 % Fett

4,5 % Sonstiges

(Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente)

besonders reich an:

Kalzium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen
B-Vitamine, Vitamin E und Saponine

Quelle (modifiziert nach): Elmadfa I. et al. 2011, Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle

REZEPTIDEEN & TIPPS

- 💡 kühl und trocken lagern
- 💡 in reichlich Wasser einweichen
- 💡 Einweichwasser weiterverwenden
- 💡 ohne Salz einweichen und kochen

- 🍴 vegetarisch & vegane Gerichte
- 🍴 Eintöpfe, Strudel, Salate, Aufstriche
- 🍴 Püree, Suppen